

## Особености в психо-физическото развитие на учениците и влиянието им върху обучението по лека атлетика в началното училище

Петя Пенева

*Typical features of teaching process of track and field athletics lessons: The physical education and sport in elementary school can't be realized successfully, when we don't take into consider the age characteristics in the development of pupils, the level of their sports preparation and their motive qualities. The paper analyze the literature sources and formulate the basic methodical requirements towards track and field athletics lessons in elementary school*

**Key words:** elementary school, track and field athletics lessons, teaching process, basic methodical requirements.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Многогодишният процес на обучение по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика" в началното училище не може да бъде осъществен успешно, ако не се вземат под внимание възрастовите особености в развитието на подрастващите, достигнатото ниво на тяхната физическа и техническа подготовка, характеристиката на развитието на техните психически и двигателни качества и изградените у тях двигателни навици. [1] Внимателното изучаване на механизмите, свързани с възрастовите промени, могат да помогнат на спортните педагози в организацията и методиката на обучение, при подбора на средствата и дозировката на лекоатлетическите упражнения.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Всяка училищна възраст носи характерни белези на възрастовото развитие на учениците. Ефективността на обучението до голяма степен зависи от това, доколко прилаганите средства, методи и форми на двигателно усъвършенстване съответстват на възрастовите възможности на обучаваните.

**Целта** на изследването е на базата на проучване на литературни източници да се анализират особеностите на периода, обхващащ начална училищна възраст и необходимостта от спазване на определени методически изисквания при провеждане на урока по лека атлетика.

#### **Задачи:**

1. Проучване и анализ на съществуващата литература по разглеждания проблем.

2. Формулиране на основните методически изисквания за обучението в урока по лека атлетика в началното училище и отчитане на тяхната взаимозависимост от особеностите в психо-физическото развитие на учениците.

Общата характеристика на всеки възрастов период се съгласува с индивидуалните особености на всяко дете и със сензитивните микропериоди в развитието му. Отделните възрасти имат своя специфична, единствена и неповторима структура, която се очертава с централни и допълнителни линии на развитие, преобразуващи се и разменящи се в следващата възраст. [1, 2]

Тъй като обект на нашето проучване е начална училищна възраст, ще се спрем по-подробно на характерните психологични особености и закономерности на детското развитие, отнасящи се за този възрастов период.

*Психологическо развитие* на детето. Определя се от единството между вътрешните и външните условия и закономерности, от единството между общественото и личното. Факторите за развитие, като синтез на вътрешни и външни предпоставки пречупват своето влияние през дейността. Движещите сили на

детското развитие са вътрешните противоречия, които също се проявяват и разрешават в дейността.

В изследванията си специалистите психолози посочват, че в първите четири учебни години се очертават три вътрешни подразделения: първи клас – преход и адаптация; втори и трети клас – ядро на възрастта; четвърти клас – отново преход, но на по-високо ниво и с нови измерения. Така се оказва, че и в този начален период на обучение не може и не бива да се предоставят обобщени характеристики на малките ученици. Индивидуалните психични особености, емоционалната и интелектуалната дейност се формират постепенно у децата.

С постъпването им в училище, решително се променя целия им живот – детето се включва в училищното обучение, което предполага нова организация и насоченост. Включването на детето в системно обучение извежда като водеща дейност – учебната. Тя обуславя качествените промени в познавателното и личностно развитие на малкия ученик. Играта, обаче все още продължава да заема съществено място в живота на детето и е свързана с другите видове дейност.

*Когнитивното развитие* на учениците се определя до голяма степен от развитието на два базисни процеса – внимание и памет. [4, 5]

В процеса на индивидуалния живот *вниманието* се развива и усъвършенства, като от първоначален безусловен ориентировъчен рефлекс, то се превръща във висша психична функция. Характеристиките му се определят от неговия обем, устойчивост, концентрация, разпределеност и превключваемост.

Чрез целенасочено упражняване все повече у децата се развива волевото внимание. Съществена роля за протичането на този процес играе организираният учебен процес. Въпреки това в първи и втори клас обемът, разпределеността и устойчивостта на детското внимание са недостатъчни.

С развитието на детето започва постепенно диференциране на *емоциите*, което е свързано с натрупването на социален опит. Емоционалните процеси стават все по-свързани, стабилни и устойчиви. Появили се още в предучилищна възраст, висшите нравствени, интелектуални и естетически чувства особено интензивно се развиват в начална училищна възраст. Необходимо е да се работи за обогатяване на чувствата и емоциите, социализацията им, поддържането на определен оптимален тонус от специфични човешки емоции.

Развитието на *волята* у човека се осъществява в процеса на извършване на дейността, възпитанието и самовъзпитанието. Създаването на верига от нарастващи до максимална граница трудности при усвояването на лекоатлетическите упражнения, спомага за проявата на волеви усилия, за развитие на волевите качества.

В непосредствена връзка с развитието на отношенията и общуването са проявите на волевата регулация която вече се реализира не само като резултат на външни изисквания, но и от вътрешно осъзнати нравствени норми, в резултат на което волевото действие преминава на качествено ново ниво. [3, 6]

Изпълнението на лекоатлетическите упражнения стават все по-съзнателно – детето ясно си представя крайната цел. За постигането ѝ е вече мотивирано. Липсата обаче на достатъчно знания и опит води до повърхностно разбиране на целта, средствата и пътя за реализирането ѝ. Развива се и наблюдателността им.

*Паметта* придобива избирателен характер – ученикът запомня по-добре и за по-дълго време това, което му е интересно и го използва в дейността си. Запомнянето е преди всичко преднамерено и рационално обусловено. Особено развитие през периода на начална училищна възраст бележи емоционалната памет.

Развива се *въображението*, на базата на натрупаните представи. Преобладават репродуктивните въображаеми образи, които ученикът създава на основата на възприетото и наученото. Към края на четвърти клас децата започват да

включват свои собствени "открития", което вече е преход към творческото въображение.

Детето преминава през динамични периоди не само на психическо, но и на физическо развитие, които се характеризират с непрекъснат растеж на морфофункционалните му и координационни характеристики.

Възрастта 7 - 11 години се характеризира с интензивно, сравнително плавно и равномерно развитие на организма. В края на периода се забелязва разлика между момчетата, при които дължината на тялото се увеличава за сметка на трупата. При момчетата, нарастването е за сметка на краката. [1, 5, 7]

Детските кости съдържат повече органични вещества, което придава по-голяма еластичност на костите и ги прави функционално податливи към структурно усъвършенстване. През периода продължава активното формиране на костната тъкан и скелета. По строеж костите на децата се доближават до тези на възрастните, но благодарение на голямата еластичност на мускулните влакна и ставните връзки, те притежават значително по-голяма подвижност в ставите. Необходимо е да се помни, че в тази възраст значително е напреднало, но все още не е завършило вкостяването на скелета, а гръбначният стълб има най-голяма подвижност до 8 - 9-годишна възраст.

Независимо от бурното ѝ развитие, *мускулната система* при учениците на тази възраст е слаба. Увеличена е мускулната възбудимост, което създава предпоставки за увеличаване на мускулната сила, но това става за сметка на възвличане на голямо количество двигателни нервно-мускулни единици. Момчетата изостават по отношение на силата.

Показателите за зрелост на нервно-мускулния апарат (възбудимост и лабилност) се приближават до нивото на възрастния човек.

Равнището на работоспособност и приспособителните способности на организма към физическо натоварване в значителна степен се определя от състоянието на важни вегетативни системи, които не се развиват равномерно. Такива са сърдечно-съдовата и дихателната система. [9, 10]

*Дишането* при децата на тази възраст е по-учестено (20 - 25 вдишвания в минута). То е повърхностно и е следствие от особеностите в строежа на гръдния кош, дихателната мускулатура и белодробната тъкан.

Възрастовите изменения на *сърдечно-съдовия апарат* в периода на начална училищна възраст се отличават с равномерни и относително по-бавни темпове на увеличение на обема на сърцето в сравнение със сумарното сечение на съдовете което е причина за относително ниското кръвно налягане на децата. Като цяло, сърцето им сравнително лесно се приспособява към различен режим на работа и по-бързо се възстановява, но поради несъвършенството в регулаторните механизми се наблюдава неустойчивост в работата му.

Основните свойства на *нервната система* на човек са вродени и до голяма степен определят неговите двигателни възможности. Вроденият тип нервна дейност (генотип) не може да бъде постоянен. Под въздействие на външни фактори той се променя съществено, като образува фенотип, който включва и придобити свойства.

Целенасоченото въздействие върху типологичните черти на нервната система спомага за тяхното подобряване. Подвижността на нервните процеси се повишава под въздействието на бързо сменящи се дразнители. Продължително действащите дразнители повишават силата на нервните процеси. [11]

*Вегетативната нервна система* достига висока степен на развитие, което предполага по-лесното усвояване на техниката на по-сложни движения. В същото време функционалните показатели на нервната система са още далеч от съвършенството. Силата на нервните процеси е относително малка. Възбудните и задръжните процеси ирадиират лесно, "разливат се" по кората на главния мозък, ето

защо изпълнението на движенията се отличава с неточност, анализът е затруднен, а новите условни връзки се образуват по-лесно, но трудно се диференцират.

Усъвършенстването на *пространствената ориентация* достига високо ниво на развитие, което създава възможност за изучаване на сложни движения. Децата добре диференцират мускулните усещания, ето защо упражнения с по-сложна техника се оказват за тях по-достъпни, отколкото при възрастните. [10, 9]

*Точността на движенията* е слабо развита. Грешките при възпроизвеждане на движение достигат 45 - 50%. Учениците в този възрастов период сравнително трудно изпълняват движения, изискващи точност и съгласуваност в работата на различните мускулни групи. Това е изразено по-ясно при момичетата, където центърът на тежестта е по-ниско. Този факт оказва влияние върху постиженията им, особено при изпълнението на упражненията като бягането и скоковете.

*Методическите изисквания* за обучението им в урока по лека атлетика са свързани пряко с разглежданите особености в психо-физическото им развитие:

1. На преден план е необходимо учебният процес да бъде съобразен с достигнатата степен на развитие на опорно-двигателния апарат на обучаваните, с голямата подвижност и еластичност на ставните им връзки, мускулите и прогресивното развитие на способността за диференциране на степента на мускулните усилия. Важно е да се вземе под внимание и факта, че учениците могат да овладяват успешно сложни в техническо отношение лекоатлетически движения.

2. Необходимо е да се избягват статичните упражнения, особено с елементи на напъгане. Това се налага поради факта, че в този период е налице слаба устойчивост на умора при мускулна работа, което е съпроводено с прогресивно намаляване на честотата и амплитудата на движенията. Вследствие претоварване с физически упражнения може да се стигне до деформация на ставите на долните крайници, поради костно-хрущялната структура на опорно-двигателния апарат и степента на развитие на големите мускулни групи;

3. Лекоатлетическият урок трябва да се структурира така, че кратковременните скоростни натоварвания да се редуват с достатъчни паузи за почивка и да се променя характерът на работа на отделните мускулни групи;

4. Спортният педагог да се съобразява с факта, че възстановителните процеси при учениците от тази възраст протичат по-бързо, отколкото при възрастните, особено при краткотрайни натоварвания. Обратно, след продължителни интензивни натоварвания, както и лекоатлетически упражнения изискващи скоростна издръжливост, възстановяването се забавя;

5. Важно е да се отделя по-голямо внимание на работата за формиране на качеството издръжливост и по-специално на общата издръжливост, за чието развитие особено подходящо е бягането с умерено темпо. Ходенето и бягането, поради своята естественост и лесно дозиране да се съчетават задължително с указания и изисквания за усъвършенстване на правилно дишане;

6. Изхождайки от характерните особености на детското внимание е наложително, особено при монотонна и еднообразна работа, каквато до голяма степен е присъща за урока по лека атлетика, да се включват активни паузи за отдих почивки или да се разнообразява съдържанието на програмния материал с интересни и привлекателни за децата различни видове игри (повдигни, музикални, шафетни и др.) наситени с динамика и предизвикващи емоции;

7. Учениците в начална училищна възраст мислят логично, поради което в обучението трябва да се разшири. От значение е да се приучват към словесни отговори и описание на изпълняваните лекоатлетически упражнения и формулиране на словесни обобщения.

8. Широко да бъдат застъпени упражненията, изискващи бързина и ловкост, тъй като те забавят вкостяването на диепифизарния хрущял на дългите кости, с

което се увеличава възможността на младия организъм да продължи своето развитие.

9. Да се избягва използването на статични упражнения и упражнения изискващи преодоляване на максимални тежести, приземяване от големи височини, и тези, които предизвикват силни сътресения на тялото. Те водят до повишено налягане в коремната кухина, което влияе неблагоприятно на органите в таза. Особено внимателно трябва да се подхожда, когато тези упражнения се изпълняват от момичета. В урока по лека атлетика да преобладават двигателни задачи с динамичен характер.

10. Запознаването с характерните особености на нервната система на учениците от начална училищна възраст е особено важно, тъй като с цел осъществяване на индивидуален подход към всеки ученик и избягване на много грешки;

11. Поради незрялостта на нервната система на учениците от начална училищна възраст, основният метод за обучение трябва да бъде цялостният. Нежелателна е бързата смяна на едни с други упражнения, чиято техника не е добре усвоена;

12. Особеностите на психо-физическото развитие на учениците предполага недопускане на прекомерни физически и психически натоварвания в учебния процес, с цел избягване на различни функционални и двигателни разстройства в организма на подрастващите.

Ето защо учителят по физическо възпитание и спорт трябва добре да е запознат с тях, за да може правилно да планира и прилага в урока педагогическите въздействия. Това е особено важно за лекоатлетическите упражнения, тъй като те предявяват към организма по-големи функционални изисквания.

Наред с доказалите ефективността си средства, все повече се налага необходимостта от приложението на иновационни механизми за стимулиране и поддържане на двигателната активност в урока по физическо възпитание и спорт, на достатъчно високо ниво.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Чрез средствата на леката атлетика се съдейства за комплексното развитие на подрастващите, за по-успешното развитие техните регулационни и саморегулационни възможности. При всички случаи процесът на обучение ще бъде по-ефективен, когато е съобразен с морфофункционалното, психическото и двигателното развитие на обучаваните. По-благоприятно той ще въздейства върху цялостното формиране на детската личност, когато се изпълнява с повишен интерес, мотивация и желание от тях. По този начин се осигурява необходимата ефективна, динамична, физическа, психическа и социална адаптация на организма им към сложните съвременни условия на живот и по-нататъшната им реализация.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Гордин, А., Т. Драгунова, И. Гребенников, Малкият ученик, НП, С., 1986.
- [2] Йонов, И. Леката атлетика в училищното физическо възпитание, С. 2005.
- [3] Й. Йонов, Проблеми на училищното физическо възпитание, С, Сердолик. 2002.
- [4] Кадийски, И. Подвижни игри в подготовката на лекоатлета, С, Нови знания, 1999.
- [5] Коцев, Ч. Леката атлетика в училищното ФВ, СиН, бр. 4, 2000.
- [6] Коцев, Ч. Значение, цел и задачи на лекоатлетическата подготовка в училище, "Образование", бр. 5, 2000.
- [7] Попов, И. Методика на обучението по ФВ 1-4 клас, Добрич, 1994.

[8] Рачев, К. и кол. Теория и методика на ФВ, Учебник за студентите от ВИФ, МиФ, С., 1999.

[9] Салимзянов, Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7-10 лет на основе учета особенностей телосложения и структур моторики, Дисертация, М. 2003.

[10] Слънчев, П. Физическата активност – средство за усъвършенстване на здравето и профилактика, СиН, бр. 2, 1998.

[11] Фомин, Н. В. Филин, Възрастови основи на физическото възпитание, МиФ, С, 1975.

**За контакти:**

Д-р Петя Пенева, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail:penevapetia@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**